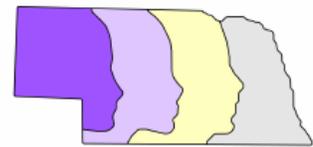


Cáncer de los Senos: Lo que debe saber

Every Woman Matters



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

El cáncer de los senos no puede ser prevenido, pero puede ser tratado si se detecta a tiempo. Sin embargo los mamogramas, los exámenes clínicos de los senos, y las autoexaminaciones de los senos son la clave.

Un mamograma es una fotografía de rayos x de los senos. Primero se toma la prueba en un seno y luego en el otro. Un mamograma puede encontrar cáncer de los senos que es muy pequeño para ser palpado por usted o un médico. No utilice desodorante o talco cuando se vaya a hacer un mamograma, ya que puede afectar la calidad de los rayos x.

Durante la Prueba Clínica de los Senos (CBE), un proveedor de salud entrenado checará sus senos en busca de bultos o cualquier cambio, por medio de la vista o el tacto. El Autoexamen de los Senos (BSE) es un chequeo de los senos para la búsqueda de bultos. Usted debe de familiarizarse en como se sienten y se ven sus senos, lo que le ayudará a detectar cambios. Usted debe de realizarse un BSE mensualmente, si es posible, después de menstruar. Si ya ha pasado la menopausia, deberá de checarlos el mismo día cada mes.

Factores de Riesgo del Cáncer de los Senos:

- o Parientes que han tenido cáncer de los senos
- o Edad (el riesgo incrementa con la edad, especialmente después de los 50 años)
- o Previa ocurrencias de cáncer los senos
- o Primer período menstrual antes de los 12 años
- o Primer hijo después de los 30 años, o la falta de hijos
- o Menopausia después de los 55 años de edad
- o Obesidad
- o Dieta elevada en grasas
- o Consumo regular de bebidas alcohólicas
- o Fumar
- o Historia de cáncer endometrial o de los ovarios

Para ayudar a disminuir SU riesgo de Cáncer de los Senos:

- o Disminuya el consumo de grasas calóricas, hasta alcanzar una dieta con menos de 30% de grasa
- o La eliminación o disminución del consumo de alcohol
- o Consumo elevado de frutas y verduras
- o Una dieta elevada en fibras
- o Actividad física regular
- o Control de su peso

Por favor lea al reverso

Estadísticas del Cáncer de los Senos en Nebraska

- o De acuerdo con el Registro de Cáncer en Nebraska, 1,560 mujeres fueron diagnosticadas con cáncer de los senos en el año 2002.
- o 244 mujeres en Nebraska murieron de cáncer de los senos en el año 2003.
- o 474 mujeres fueron diagnosticadas a través del programa Cada Mujer Importa y han accedido la Ley de Tratamiento de Medicaid para reembolso de su tratamiento contra el cáncer.
- o En el año 2002, el 75 % de las mujeres en Nebraska de 50 años de edad y mayores, reportaron haberse realizado un mamograma en los últimos dos años.

¿Qué hago si tengo Cáncer o Pre-cáncer de los senos?

Las clientas del programa Cada Mujer Importa que han sido diagnosticadas con cáncer de los senos, pueden ser elegibles para servicios de tratamiento a través de Medicaid de Nebraska. Contacte a Cada Mujer Importa al 1-800-532-2227 para mayor información sobre el Acto de Tratamiento de Medicaid. Cada Mujer Importa no paga por tratamientos de cáncer o precáncer de los senos, pero otros recursos pueden estar disponibles.

Recursos Adicionales:

Instituto Nacional del Cáncer	www.nci.nih.gov
La fundación del Cáncer de los Senos Susan G. Komen	www.breastcancerinfo.org
Alianza Nacional de la Investigación del Cáncer de los Senos	www.nabco.org
Organización Nacional del Cáncer de los Senos Y-Me	www.y-me.org

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Teléfono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth